

Dosiahol som 70-ku :)

Napísal gomo

Piatok, 09 Január 2009 15:39 - Posledná úprava Sobota, 31 Január 2009 23:24

O mojom niekoľkoročnom systematickom priberaní :)

Vždy som si uvedomoval, že na mojej vrabčej vahovej kategórii by som mal trochu popracovať. Začal som na tom mazať už niekedy v prváku na výške. Tých mojich 62 kg nebola žiadna sláva. Ľudia si ma nevšimli a aj ja som sa niekedy prehliadal.

Samozrejme na intrákovskej strave sa priberať veľmi nedá a túto váhu som si držal až do tretiaku. Potom sa to pomaly začalo zlepšovať, aj keď nie vždy to bolo nejak vidieť. Posledných pár rokov som sa držal na tých 68-69 kg, ale na tu sedemdesiatku sa nie a nie dostať.

Tieto Vianoce však boli z mojej strany dosť gaučové a mamička vyvárať samé dobroty (za čo jej chcem touto cestou poďakovať), tak som sa úspešne prešvihol k svojej ideálnej váhe. Uvidíme ako dlho si ju dokážem udržať. Teraz by som si mal stanoviť nejaký nový cieľ, ktorý by som chcel dosiahnuť ale asi hlavne do kedy, aby to opat netrvalo cca 10 rokov.

Týmto chcem pozdraviť všetkých ktorý držia diety, nech sa im darí dosiahnuť svoj cieľ, ja som ho už dosiahol.